

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Полоцкий государственный университет»

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Электронный сборник материалов  
Республиканского научно-практического семинара  
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк  
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,  
г. Новополоцк  
Тел.: 59-37-39, 39-40-46  
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна  
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна  
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

## **ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ**

*Р.П. Олешкевич, преподаватель, УО «Гродненский государственный медицинский университет».*

*Д.И. Курбанов, старший преподаватель, УО «Гродненский государственный медицинский университет».*

*В.С. Гаркавый, старший преподаватель, УО «Гродненский государственный медицинский университет».*

Среди наиболее значимых проблем белорусского общества в последние годы является существенное снижение уровня физического здоровья населения, а также уровня физической подготовленности и развития двигательных способностей, причём практически во всех возрастных группах на фоне снижения интереса к физкультурным занятиям. Создание оптимальных условий проведения занятия, рациональное их построение, с использованием современных средств, методов и способов проведения, а также подбор инвентаря и эмоционального фона является залогом формирования устойчивого интереса к дальнейшему физическому развитию, совершенствованию и коррекции собственного тела и здоровья [1].

Система вузовского физического воспитания ставит задачи подготовки специалиста, умеющего самостоятельно совершенствоваться, ориентированного на постоянное непрерывное образование, а формирование осознанных устойчивых мотивов является необходимым сопутствующим фактором любого образования [2].

Одним из действенных средств, способствующих повышению эффективности занятий по физической культуре, может служить музыкальное сопровождение. Широкое распространение практики применения музыки во многих видах физической культуры, например в фитнесе, позволяет использовать существенные возможности сопряжённого оздоровительного воздействия физических упражнений и музыкального сопровождения для решения поставленных задач исходя из того, что человек как предмет научного познания рассматривается в контексте неразрывного единства его духовного и телесного, психического и физического начал [3].

Развитие силовых качеств на занятиях физической культурой с использованием технических средств и тренажёрных устройств посредством

музыкального сопровождения стимулируют развитие двигательной координации движений, требует проявления упорства и целенаправленности, а так же содействует активному снятию нервного напряжения, ускоряет процессы овладения техникой движения [4].

К вопросу выбора музыкального сопровождения занятий физической культуры нужно относиться с повышенным вниманием, так как необходимо соответствовать программе упражнений, а также не вызывать психологический или физический дискомфорт [5].

Мотивация физкультурной деятельности – это тот двигатель, от которого зависит уровень активности в данной сфере интересов, ее направленность и непрерывность [6].

Одной из приоритетных задач, требующих своего решения, стоящих перед отраслью физической культуры, является поиск инновационных подходов, которые сочетали бы в себе средства и методы комплексного оздоровления организма и психики, эмоциональной сферы занимающихся, и, прежде всего, содействовали реальному духовному и физическому развитию личности, формированию ориентиров на достижение оптимального уровня здоровья и здорового образа жизни. В этой связи представляется целесообразным проанализировать влияние музыкального сопровождения занятий физической культуры на психоэмоциональное состояние студентов–медиков.

В исследовании приняли участие 82 студента (юноши) УО «Гродненский государственный медицинский университет», которые занимались в основной группе на первом и втором курсах. Студенты I курса (n=41, средний возраст 17,8 лет), студенты II курса (n=41, средний возраст 18,9 лет). Использовалась анкета открытого типа. На протяжении двух недель со студентами проводили занятия согласно учебной программе, внедрив при этом музыкальное сопровождение занятия. Музыка на занятиях по физической культуре использовалась следующим образом: в начале занятия - построение студентов, далее – ритмичная музыка, под которую учащиеся выполняли ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения. Студенты занимались под музыку спортивными и подвижными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, аэробикой. В первой половине основной части, когда происходило разучивание нового программного материала, музыкальное сопровождение не использовалось. Однако во второй половине, когда наступало заметное снижение работоспособности, чтобы активизировать студентов, ставилась фоновая музыка. В заключительной части использовались упражнения на растягивание, расслабление, дыхание под успокаивающую музыку. Студенты на

занятии самостоятельно оценивали свое состояние, которое выражалось в физической и психоэмоциональной активности. 91% испытуемых отмечали, что при использовании музыкального сопровождения повышалась физическая активность. При этом повышался эмоциональный фон, улучшалось настроение, что в свою очередь способствовало преодолению нарастающего утомления. 2% отметили что их активность снижалась, и 7% не испытывали никаких изменений.

Далее нашей целью было узнать отношение студентов к музыкальному сопровождению. При опросе, проведенном непосредственно после проведения двух недель занятий, испытуемые отвечали: «Важна ли музыка на занятиях?». Результаты исследования представлены на диаграмме (рис. 1).

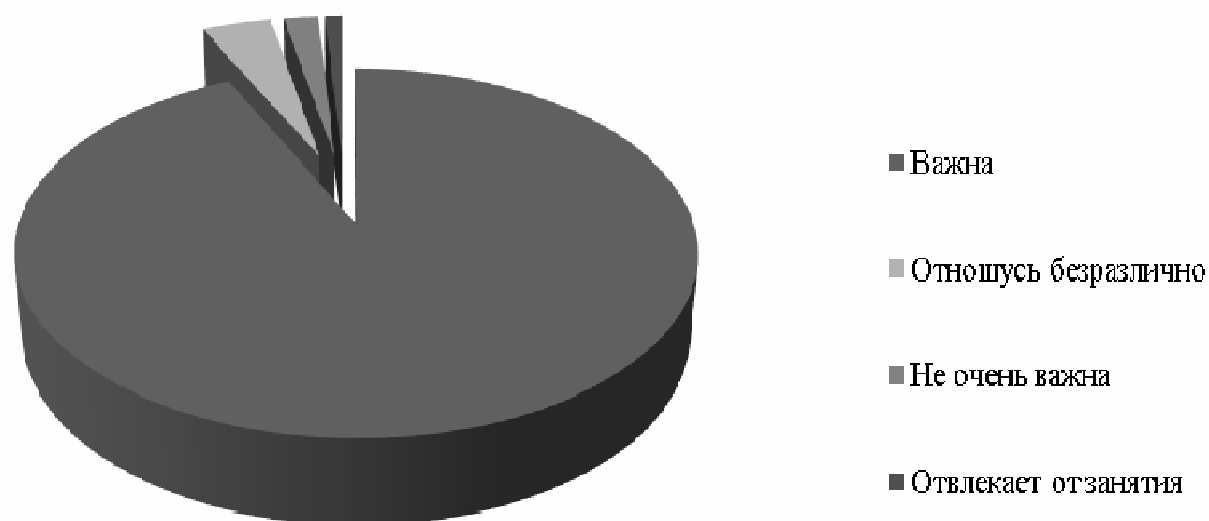


Рисунок 1. Отношение к музыкальному сопровождению

Как видно из диаграммы, юноши в большинстве своем отмечают важность музыки на занятиях по физической культуре.

В заключительной части нашей работы студентам было предложено расставить в виде приоритетов повышающих мотивацию на занятиях по физической культуре. Оценка происходила по 10 бальной системе (табл. 1).

Обработав анкеты, мы подсчитали общее количество баллов выставленных двумя курсами по каждому из факторов. Наибольшее количество было отдано за музыкальное сопровождение (754 б.), современное оборудование (714 б.), игровой и соревновательный метод (697 б.). Эти три фактора были в явных лидерах по оценке студентов. Далее расположились привлечение студентов к организации (598 б.), дружеское общение (561 б.), нестандартный метод (545 б.), педагогический контроль (520 б.).

Таблица 1. Оценка приоритетов повышающих мотивацию

№ п/п	Факторы повышения мотивации	Оценка эффективности	
		I курс	II курс
1	Применение музыкального сопровождения занятий	9,14±1,26	9,35±1,31
2	Использование игрового и соревновательного метода	8,04±0,26	9,03±1,18
3	Использование нестандартного метода проведения занятия	6,18±1,20	7,27±2,27
4	Использование современного и качественного тренажёров и оборудования	8,56±0,40	8,91±2,18
5	Использование педагогического контроля	7,24±2,26	5,56±1,20
6	Дружеское общение	7,51±1,34	6,25±2,36
7	Привлечение студентов к организации и судейству соревнований и подвижных игр	7,11±2,14	7,57±3,17

Таким образом, музыкальное сопровождение движений оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние занимающихся, повышает их моторную активность, способствует преодолению нарастающего утомления и помогает избегать однообразия в проведении занятия. Эмоционально-чувственное отношение к двигательной деятельности образует первичную мотивационную готовность студентов к занятиям физическими упражнениями.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Пономарёв, Г.Н. Охрана здоровья и физическое воспитание: новая совместная декларация/ Г.Н. Пономарев, К.Н. Эдингтон, // Культура физическая и здоровье. – 2011. - №3(33). – С. 3-8.
2. Акофф, Р.С. Преобразование образования / пер. с англ. Ф.П.Тарасенко/Р.С. Акофф, Д.А. Гринберг // Томск: Изд-во Томского ун-та, 2009. 196 с.
3. Якуб, И. Ю. Роль музыкального сопровождения во время физической активности / И.Ю. Якуб, О.А. Крыжановская // Молодой ученый. — 2016. — №13. — С. 895-900
4. Епифанова, М.Г. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток НИ ИРГТУ : монография / М.Г. Епифанова, Е.Н. Грицай [и др.]. – Иркутск: Изд - во ИРГТУ, 14. – 228 с.
5. Сайкина, Е.Г. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2008. № 4 (38).- С. 68 – 71.
6. Филимонова, С.И. Физическая культура, спорт и современное студенчество/С.И. Филимонова // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт): сб. ст. Российский студенческий спортивный союз. М.: Полиграф сервис, 2002. -С. 140–151.